

♥ ミネストローネ

71kcal



材料(2人分)

ミックスベジタブル…40g
ミックスビーンズ…40g
トマト水煮…150g
水…50ml
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
黒胡椒…適宜

作り方

- 1 耐熱容器にすべての材料を入れてよくかき混ぜ、ラップをして、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 2 器に入れ、お好みで黒胡椒を加える。